



### 常识

#### 如何避免“四高”零食

市场上销售的正规食品包装上通常有营养标签。根据我国《预包装食品营养标签通则》，低能量、低糖、低脂、低盐标准为：低能量，能量小于等于170千焦/100克；低糖，碳水化合物或糖小于等于5克/100克；低脂，脂肪小于等于3克/100克；低盐，钠小于等于120毫克/100克。

■ 据《健康咨询报》

### 养生

#### 食物多样化 营养又健康



食物多样是均衡合理营养的一个重要内容，但很多人不知该如何搭配，实际上，想要做到“食物多样性”并不难。

**1.饭中有豆。**打磨得过于精细的大米，表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维流失于糠麸之中。而“饭中有豆”，米饭搭配红豆、绿豆等粗杂粮，则可以弥补上述不足。另外，谷类中的赖氨酸较少，而豆类中较多；谷类中的蛋氨酸较多，豆类中较少。搭配起来一起吃可以蛋白质互补，提高蛋白质的吸收。

**2.菜中有叶。**绿叶蔬菜可谓蔬菜中的“营养之王”，富含维生素、胡萝卜素、叶酸、钙、镁、膳食纤维等，能补充人体所必需的营养素。“菜中有叶”，每天食用一斤蔬菜，其中最好一半以上是绿叶菜。

**3.肉中有菇。**肉类食物是人体优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源，但肉类同时含有饱和脂肪酸和胆固醇，摄入过多对健康不利。菌类食物低脂肪、低热量、高膳食纤维，富含钙、铁、锌、硒，正好能弥补肉类的不足。“肉中有菇”不但可以减弱吃肉的油腻，口感也丰富了许多。

**4.汤中有藻。**常见的海藻类食物如紫菜、海带等，营养素含量丰富而均衡。海带中的钙含量居菌藻类之首，紫菜含丰富的碘、钙、钾、铁、硒、胆碱等，有增强记忆力，促进牙齿和骨骼健康等功用。“汤中有藻”可以达到少量多次食用菌藻类食物的目的，同时可以丰富汤的口感。

■ 据《医药养生保健报》

### 健身

#### 跳健身操应适度，避免求快求量

健身操是很多年轻人运动锻炼的方式，有的健身操节奏较快、运动量大。昆明医科大学第一附属医院运动医学科主任李彦林介绍说，“一些看似简单的动作，实则侧重于下肢运动，对髋关节、膝关节等部位负担较重，练习不当容易导致关节扭伤或韧带拉伤。”

李彦林建议，刚接触健身操的新手应该把节奏放慢一些，循序渐进、量力而行，逐渐增加运动时长，根据自身实际情况合理安排运动量。可以从20分钟开始，慢慢增加跳操时间，每天锻炼时间控制在30~60分钟，不能锻炼过度，运动后出现疼痛加剧等情况，应尽快到医院就诊。

■ 据《生命时报》



炎热的天气很容易上火，身体里的火太大，会对身体带来很多的疾病。怎么才能将身体里的火降一降呢？我国有很多的中草药都具有降火的功效。其实，“降火药”一般是民间的叫法，在中药分类中一般将这类药归为清热药或解表药。

■ 据《北京青年报》

## 这些降火的花草茶你喝对了吗？

**1.菊花。**菊花有疏风清热、清肝明目、养肝降火的功效，可以缓解咽喉肿痛，头痛，口苦等症状。它含有维生素A，能让人头脑清醒，双目明亮，是中医用来治疗眼疾的一种良药，特别对肝火旺导致的双目干涩有较好的疗效。

菊花不仅可以单独服用，还可以与其他药材一起冲泡。例如：菊花和枸杞一起冲泡可以养肝明目；菊花和山楂一起冲泡可以消脂降压，还可以调味；菊花和决明子一起冲泡可以清肝明目，降血压，抗衰老。

**提醒：**服用菊花时也要注意，因菊花性凉，所以建议脾虚、胃寒、容易腹泻的人不要喝，体质寒凉的人一般不建议饮用菊花茶。

**2.莲子心。**秋季采收莲子时，将莲子剥开，去除绿色的胚芽，晒干。莲子心有清心火，平肝火，安神，解暑的功效。

莲子心可以直接用开水冲泡后，在睡觉前服用还可以促进睡眠；用莲子心和绿茶一起冲泡服用可以减肥瘦身。

**提醒：**脾胃虚寒的人、便秘的人不建议服用莲子，孕妇和婴儿也不建议服用。

**3.金银花。**金银花自古被称为清热解毒之良药，其性寒，气芳香，能有效地排出体内毒素，预防暗疮和痘痘的生长，还可以凉血化瘀，促进细胞的新陈代谢，去除色斑和黑斑。

金银花和菊花一起冲泡，可以清热解暑，止渴，特别适合外感风热所致头痛的患者；金银花和薄荷一起冲泡不但可以清热去火，还可以改善口臭，牙龈发炎等疾病；金银花和山楂一起冲泡可以缓解夏季食欲不振。

**提醒：**金银花并不是一年四季都适用，最好是在夏季服用。此外，金银花性寒，切忌服食过量。

**4.桑叶。**桑叶具有疏散风热，清肺润燥，平肝明目，凉血止血的功效，对肝火上炎引起的目赤肿痛也有一定的疗效。

桑叶和菊花山楂一起泡水喝可以降“三高”，抗动脉粥样硬化；桑叶和枸杞、车前草一起煎煮可以清热解毒，利尿去湿，夏秋特别适合服用。

**提醒：**阳虚体质者和胃肠虚寒者服用桑叶时一定要慎用，风寒感冒，流鼻涕，咳嗽痰白稀者不宜服用。

**5.蒲公英。**蒲公英性寒，有清热解毒，消痈散结的功效。将鲜蒲公英捣烂了，敷在患处，或单独煎煮服用，治疗疮毒和疔毒等有很好的疗效。

蒲公英和枸杞一起泡水，不仅能补肝养肝，还可以保护视力。如果夜间视力不好，坚持喝一段时间会有一定的改善；蒲公英和荷叶一起冲泡，可以降“三高”，养肝护肝，去除身体里的湿气；蒲公英和山楂一起泡水，可以预防脂肪的形成，有一定的减肥效果。

**提醒：**蒲公英直接冲泡不能用量太大，一定要适量，且冲泡后不要喝凉的冰的，防止损伤肠胃。此外，体质阴寒的人不要喝，如果体质偏寒的人喝了，不仅不能治好上火的情况，还会加重体寒的病症。

### 提醒

#### 不是所有糖友都适合运动

我们经常劝人要多运动，健康生活在于运动，特别是糖尿病患者，要“管住嘴，迈开腿”。但是，并不是所有糖友都适合运动。

出现以下情况的糖友不宜运动：糖尿病酮症酸中毒；空腹血糖>16.8mmol/L；增殖性视网膜病；肾病 Cr>1.768mmol/L；严重心脑血管疾病：不稳定性心绞痛、严重心律失常、一过性脑缺血发作合并急性感染的患者。

运动后需要注意：运动后要仔细检查皮肤、足部及关节是否有损伤，如有损伤应请专业医护人员处理，不得自行处理。

运动后感到不适，请咨询专业医护人员，对您的运动计划作相应调整。

■ 据《北京青年报》

### 新说

#### 练起来 打太极拳能减“游泳圈”



一项由中国科学院、香港大学、香港中文大学等学者进行的研究表明，太极拳有助于改善“将军肚”，缩减中老年人腰围。

所谓的“将军肚”“游泳圈”，都是中心性肥胖的体现，中心性肥胖也是代谢综合征的主要表现之一，而这会增加2型糖尿病和心血管病的罹患风险。

研究显示，打太极拳12周，与不运动的人相比，腰围缩减了1.8厘米，而常规运动比不运动者腰围缩减了1.3厘米。除了腰变细外，打太极拳和常规运动者，体重也减轻了。

研究者指出，这项研究支持将太极拳纳入到全球中老年中心性肥胖人群体力活动指南的观点。关于太极拳，中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南还指出，太极拳可提高老年人的平衡能力与灵活性，降低跌倒风险。

■ 据《北京青年报》

### 美味

#### 苦瓜炒牛肉



**材料：**苦瓜一条，牛肉250克，蒜及适量调味品；

**做法：**苦瓜切片，牛肉切片调味，蒜切成末；起油锅将牛肉炒至七、八成熟，装盘备用；苦瓜炒熟，加适量盐调味；倒入牛肉片，稍加翻炒，即可出锅；

**特点：**苦瓜清热，牛肉补中益气，既可口又营养丰富。

■ 据《广州日报》